



# ♪♪ 子育てに役立つ情報

豊橋子育て支援情報  
ポータルサイト 育なび

豊橋市の子育て支援に関する情報をまとめたポータルサイト。お子さんの年齢や知りたい目的から子育てに関する情報を確認したり、お住まいの地域にある子育て関係施設などを探すことができます。

団子育て支援課 ☎51-2325

<http://www.city.toyohashi.lg.jp/ikunavi/>



## とよはしパパママレポーター ブログ

個性豊かなパパママレポーター達が、地元に密着した子育て情報を発信しています。  
おススメの遊び場・イベント情報・子育て体験談等をぜひご覧ください。

団子育て支援課 ☎51-2325



トヨハシ  
パパママ  
レポーター



<https://toyohashipapamama.dosugoi.net/>



### パパママレポーターとは…

パパママレポーター養成講座を受講し、スキルを磨いた市民レポーターたちです。子育て中の方が求めるローカルな情報を発信していきます。レポーターは隨時募集していますので、お気軽にお問い合わせください。



## 子育てに役立つホームページとメールサービスとアプリ

ホームページ → 豊橋子育てネットゆずり葉



豊橋市内の様々な子育て支援グループ・団体をつなぐネットワーク。



P64参照

<http://www.sozo2.ac.jp/wecan/yuzuriha/yuzuriha.htm>

ホームページ → あいち医療情報ネット

愛知県内の病院・診療所・薬局などを最寄の駅や地域、診療科目等から検索できます。

<https://iryojoho.pref.aichi.jp/>

メールサービス → 豊橋ほっとメール

携帯電話やパソコンのメール機能を活用して、安全安心に関する情報を、自動で取得できるサービスです。豊橋市内での防犯、不審者、交通安全、防災、消費生活などの情報が配信されます。

登録 [tou@anzen-anjin.net](mailto:tou@anzen-anjin.net)に空メールを送信  
<http://www.city.toyohashi.lg.jp/6885.htm>



メールサービス → パトネットあいち

身近な地域で発生した事件、不審者情報等を配信する携帯電話向けメールマガジンです。

登録 登録したい携帯電話・パソコンから「送信者」欄に、受信したいアドレスを入力し、[m.patnet@cep.jp](mailto:m.patnet@cep.jp)へ送信

ホームページ → あい・こどもネット

(愛知県、NPO法人あいち・子どもNPOセンター)  
愛知県子育て支援NPO情報サイト。



<http://aichi-kodomo.sakura.ne.jp/>

アプリ → 母子健康手帳アプリ

アプリに母子健康手帳の記録を入力し、身長・体重など子どもの成長の過程を画像等と一緒にスマートフォンで管理できます。また、妊娠週数やお子さんの年齢に応じて、市から予防接種や健康診査など様々な情報が届きます。

団子育て支援課 ☎51-2325



登録 App StoreまたはGoogle Playからダウンロードし、「豊橋市」を登録  
利用料 無料(ダウンロードに係る通信料は利用者負担)



# 子育ての今・昔



子育ての先輩から「昔はこうだったのよ」と教えられる、  
ありがたい子育てのアレコレ。  
それって本当に正しいの?そんな疑問にお答えします。

昔からこうよ~



## Q1 だっこばかりしていると抱きぐせがついて、手がかかる?

### だっこは大事なスキンシップ!

昔は「抱きぐせ」がつくと言われていますが、抱きぐせはつきません。だっこは大事なスキンシップ!心の成長に必要なので、たくさんだっこしてあげてください。

## Q3 頭の形をよくするために、うつぶせ寝の方が良い?

### 医学上の理由が無い場合は「あおむけ寝」が推奨

乳幼児突然死症候群(SIDS※)の予防策のひとつとして、医学上の理由が無い場合は「あおむけ寝」が推奨されています。

※予兆の無いまま、健康な乳児に突然死をもたらす疾患



## Q2 利き手は直した方がいい?

### 使いやすい手を使わせてあげて!

以前は様々な物が右手用に作られていたため、右手への矯正が一般的でしたが、最近は左手用の製品も充実しており、不便も無くなっています。無理な矯正は子どもの負担となるため、使いやすい手を使わせてあげてください。

## Q4 むし歯菌はうつる?

### 家族の唾液等からむし歯菌に感染する可能性が!

実は生まれたばかりの赤ちゃんには歯がないためむし歯菌がいません。奥歯が生えてくる1歳半ごろから3歳ぐらいまでは、唾液等からむし歯菌に感染しやすい時期なので、特に注意が必要です。そのため、家族が噛み砕いたものを与えたり、同じスプーンを使うのは避けましょう。



## Q5 子育て中、ママが気分転換しちゃってもいいの?

### ママやパパも自分にご褒美を!

子育てで大切なことは、ママやパパが笑顔でいることです。周囲の協力を得たり、子育てサービスなどを上手に使って、気分転換や休養をとりましょう。リフレッシュすることが、子育てのイライラや大変さをやわらげてくれます。



時  
間に  
ママ  
は  
タ  
イ  
ム  
で

## Q7 お風呂上がりには湯冷ましを飲ませた方がいい?

### ミルクや母乳で水分補給はできます

湯冷ましは離乳食が始まる前の赤ちゃんに必ず飲ませなくてはならないものではありません。お風呂上がりでもミルクや母乳をあげれば水分補給はできます。与える場合は嫌がらないか様子を見つつ、授乳に響かないごく少量にしましょう。



## Q9 おむつは早めにはずした方がいい?

### 子どもの様子を見ながら、あせらずに



大人の都合を押しつけず、子どもの様子を見ながら、あせらずに進めましょう。

## Q6 离乳食を始める前に、まずは果汁を与えた方がいい?

### 果汁を先に与える必要性はない

昔は、離乳の開始の準備や、果汁からビタミンCを補う意味もあり、生後2~3ヶ月頃から薄めた果汁を与えることを推奨していましたが、現在では、育児用ミルクの成分も改良されており、離乳の開始前に果汁を与える必要はありません。また、蜂蜜は乳児ボツリヌス症を引き起こすリスクがあるため、1歳を過ぎるまでは与えないでください。

## Q8 授乳は必ず3時間おきにするの?

### 母乳の場合は赤ちゃんが欲しがるタイミングで

母乳は赤ちゃんの欲しがるときにあげましょう。授乳を繰り返すことで母乳が作り続けられることになり、徐々に赤ちゃんとの授乳のペースも安定してきます。育児用ミルクは商品に記載されている月齢に合わせた量などを参考にしてあげてください。



昔とはいいろいろ変わったのね~



# 子育てがつらくなっていませんか？

**POINT 1** 体罰や暴言は使わない

子どもだからといって暴力や暴言が許されるわけではありません。子どもにとって大人から叩かれることはとても怖いことで、ちょっと叩かれただけ、怒鳴られただけでも心に大きなダメージを受けることもあります。

**POINT 3** 子どもはSOSを発信できていますか？

親に恐怖感を持った子どもは、親に気に入られるように、親の顔色を見て行動するようになります。心配ごとを打ち明けられない関係は、いじめや非行など、より大きな問題に発展してしまう可能性もあります。

**POINT 5** 子どもの気持ちと行動を分けて考え、育ちを応援

2,3歳の子どもの「イヤ」は自我の芽生えであり、成長の証でもあります。「わがままな子になつては困る」という想いから、親は指示的に対応してしまうこともあります。子どもの成長過程で必ず通る道だと大らかに構えて、子どもの意思を後押ししていきましょう。



**POINT 2** イライラしても大丈夫 クールダウンが大事

子どもが言うことを聞いてくれないときに、イライラすることは誰でもあることです。

深呼吸する、窓を開けて風に当たるなど、自分なりのクールダウン法を見つけておきましょう。



**POINT 4** 親もSOSを出そう

育児の負担を一人で抱え込まずに、家族に分担してもらったり、自治体やNPO、企業などのさまざまな支援サービス（ファミリーサポート、家事代行サービス、一時預かりなど）の利用も検討しましょう。子育ての苦労について気軽に相談できる友だちもできるといいですね。



あなたの悩みを相談できる場所があります。

ココエール  
☎54-7830

# 覚えておこう！ 儿童虐待

**POINT 1** 体罰や暴言は使わない

子どもだからといって暴力や暴言が許されるわけではありません。子どもにとって大人から叩かれることはとても怖いことで、ちょっと叩かれただけ、怒鳴られただけでも心に大きなダメージを受けることもあります。

**POINT 3** 子どもはSOSを発信できていますか？

親に恐怖感を持った子どもは、親に気に入られるように、親の顔色を見て行動するようになります。心配ごとを打ち明けられない関係は、いじめや非行など、より大きな問題に発展してしまう可能性もあります。

**POINT 5** 子どもの気持ちと行動を分けて考え、育ちを応援

2,3歳の子どもの「イヤ」は自我の芽生えであり、成長の証でもあります。「わがままな子になつては困る」という想いから、親は指示的に対応してしまうこともあります。子どもの成長過程で必ず通る道だと大らかに構えて、子どもの意思を後押ししていきましょう。



## 児童虐待の定義



**身体的虐待**

殴る、蹴る、叩く、投げ落とす、激しく揺さぶる、やけどを負わせる、溺れさせる、首を絞める、縄などにより一室に拘束するなど

**性的虐待**

子どもへの性的行為、性的行為を見せる、性器を触る又は触らせる、ポルノグラフィの被写体にするなど

**ネグレクト**

家に閉じ込める、食事を与えない、ひどく不潔にする、自動車の中に放置する、重い病気になっても病院に連れて行かないなど



**心理的虐待**

言葉による脅し、無視、きょうだい間での差別の扱い、子どもの目の前で家族に対して暴力をふるう（DV: ドメスティック・バイオレンス）、きょうだいに虐待行為を行うなど



## 緊急のときは

児童相談所  
虐待対応ダイヤル  
いちはやく

☎189

◆  
東三河児童・障害者  
相談センター

☎54-6465

◆  
こども若者総合  
相談支援センター  
ココエール

☎51-2327

あなたの1本のお電話で  
救われる子どもがいます。  
児童虐待かもと思ったら  
すぐにお電話ください。



出典

「子どもを健やかに育むために～愛の報ゼロ作戦～」  
(平成28年度 厚生労働省科学研究費補助金  
健やか次世代育成総合研究事業)を元に作成



## おすすめ マップ



MAP

施設案内



# 施設案内

## ほの国こどもパスポート 対象施設

これら施設の他にも対象施設があります。詳しくはP60をご覧ください。未就学児は、パスポートの発行はありませんが、無料で入場できます。



## 2 豊橋公園

まちなかで緑と触れ合える公園。大きな広場で体を動かしたり、四季折々の花を見ながら散歩を楽しめます。吉田城や市民プール(25mプールと幼児用プール)もあります。

### 料 吉田城: 入場無料 市民プール:

大人300円、小中学生150円、幼児70円 駐 380台(無料) 交 豊橋鉄道東田本線(市電)「豊橋公園前」電停下車、徒歩約10分



## 3 桜ヶ丘公園

噴水がミスト(霧)状に吹き出すので、夏場はおもしろい。

駐 無 交 豊橋鉄道東田本線(市電)「前畠」電停下車、徒歩約10分



## 4 道の駅とよはし

地元の飲食店や特産品ショップが入居する「Tomate(トマッテ)」と旬の農産物を取り揃える「あぐりパーク食彩村」で豊橋の食と農業の魅力を体感できます!

時 9時~19時(年中無休)

駐 駐車場: 258台(無料)、駐輪場: 40台(無料)

交 豊橋駅前のりばより豊鉄バス(豊橋技科大線)「技科大前」停留所下車、徒歩8分



## 1 牛川遊歩公園

1キロ公園とも呼ばれ、水場あり、木陰あり。ゆっくり歩くのもぴったりの公園。周りの自然と調和した遊具はどの年代のお子様もきっと楽しめるはず。

駐 無 交 豊橋駅前のりばより豊鉄バス(牛川金田線)、「牛川」停留所下車、徒歩約5分

## 5 小啜公園／ジャンボ公園

芝生の広場と噴水、マンモスの形をした大きな遊具があります。大人には足つぼ刺激コーナーがおすすめ。

駐 無



## 6 豊橋総合スポーツ公園

芝生が一面に広がって体を思いっきり動かせる。ちびっこ遊具も充実!

駐 920台(無料) 交 豊橋駅前のりばより豊鉄バス(豊橋市民病院線／総合スポーツ公園ゆき／卸団地線・総合スポーツ公園ゆき)、「総合スポーツ公園」停留所下車



## 7 葦毛湿原

東海のミニ尾瀬ともいわれ、珍しい草花が見られます。ベビーカーでの散歩は危険なため、抱っこひもなどがおすすめです。

駐 長尾池の近くに約80台(無料)

交 豊橋駅前のりばより豊鉄バス(飯村岩崎線／赤岩口ゆき)、「岩崎・葦毛湿原」停留所下車、徒歩約15分



## 8 幸公園

大きな池にかかる橋からは、新幹線や電車が見られて、電車好きの子にはうれしい公園。

駐 120台(無料) 交 豊橋駅前のりばより豊鉄バス(西口線)、「西口」停留所下車、徒歩約3分



## 9 高師緑地

緑豊かで一日ゆっくり遊べる場所。

駐 190台(無料) 交 豊橋鉄道渥美線「高師」駅下車、徒歩約3分



## 10 のんほいパーク

(豊橋総合動植物公園)

動物園、植物園、自然史博物館、遊園地と盛りだくさんの施設で1日のんびり。前売券、定期入園券がおとくです。

**料 入園券:**大人600円、小中学生100円、未就学児無料  
**前売り券(購入した翌日から無期限):**大人480円、小中学生80円  
**発売場所:**のんほいパーク(各入園門)、じょうほうひろば(市役所東館1階)  
**定期入園券(購入日より1年間有効):**大人2,000円、小中学生300円※手続の詳細はお問い合わせください。  
**遊具1日乗り放題券:**大人1,000円、小人(中学生以下)500円  
 問 ☎41-2185(代表)  
 駐 1,650台(普通車200円、中・大型車400円)  
 交 JR東海道線「二川」駅下車、南口より徒歩約6分



## 11 りすぱ豊橋

資源化センターの余熱を利用した温水プール、浴場、トレーニングルームなど。※日常オムツを着用している方のご利用はできません。

**料 プール:**大人500円、小中学生200円、幼児100円 **浴場:**大人500円、小中学生200円、幼児100円 **トレーニングルーム:**大人300円、中学生100円 ※トレーニングルームの利用は中学生以上  
 駐 約280台(無料) 交 豊鉄バス(豊橋技科大線)「りすぱ豊橋」停留所下車



## 12 表浜海岸

見渡す限り広がる海やさらさらな砂浜、波の音に心癒されます。伊古部海岸へ続く坂道を下っていくと現れる巨大なオブジェは、フォトスポットとなっています。思い思いのポーズで記念撮影が楽しめます。

駐 約80台(無料) 伊古部海岸  
 交 豊橋駅から車で約30分

## 14 こども未来館ここにこ

遊びと笑顔がいっぱい。天候を気にせず子どもから大人まで楽しめる安心・安全な遊びとふれあいの施設です。

**料 入場料無料。**ただし、体験・発見プラザ「まち空間」は有料。  
 駐 67台(30分150円) ※子育てプラザご利用の場合、滞在時間に応じて最大2時間まで無料。「まち空間」をご利用の場合、大人券のみ1時間無料 ※駐車券サービスは合計で2時間まで  
 交 豊橋駅から徒歩約7分



## 13 万場緑地

公園西に新しくできた大きな遊具がおすすめ。

駐 290台(無料) 交 豊橋鉄道渥美線「大清水」駅より豊鉄バス(レイクタウン線)、「レイクヒルズ入り口」停留所下車、徒歩約15分



みらいかん

ぼ

## 15 交通児童館・向山交通児童遊園

館内では室内ゲームや、いろいろな遊びが体験でき、屋外では貸出の乗り物や遊具で遊ぶことができます。

**料 利用料無料** 駐 28台(無料) 交 豊橋駅前のりばより豊鉄バス(岩田団地(大池経由)ゆき)／(西口ゆき等)「台町」停留所下車、徒歩5分

